书院心理健康教育体系分析与探索
——以深理工曙光书院为例

任桃杉
深圳理工大学（筹）

摘要 随着我国高等教育的发展，越来越多的高校推行书院制。书院作为全人教育的重要场合和载体，其心理健康教育是基础。书院制下的心理健康教育体系并非是独立运作的，本文总结了深圳理工大学曙光书院的“心灵茶室”的职能和存在的问题，并对书院未来的心理健康教育体系做出反思与总结。

关键词 书院制；心理健康教育体系；书院心理辅导

一、研究背景

随着我国高等教育的发展，越来越多的高校借鉴国外宿舍社区管理模式，推行住宿式书院制。书院在实践全人教育理念，满足学生发展需要的同时，心理健康教育是书院工作过程中的基本盘。

在2017年中共教育部党组织印发的《高校思想政治工作质量提升工程实施纲要》中，明确说明要切实构建“十大”育人体系。其中，心理育人质量提升体系是其中重要一项。“坚持育心与育德相结合，加强人文关怀和心理疏导，深入构建教育教学、实践活动、咨询服务、预防干预、平台保障“五位一体”的心理健康教育工作格局，着力培育师生理性平和、积极向上的健康心态，促进师生心理健康素质与思想道德素质、科学文化素质协调发展”。次年，中共教育部党组发布《高等学校学生心理健康教育指导纲要》，心理健康教育是提高大学生心理素质、促进其身心健康和谐发展的教育，是高校人才培养体系的重要组成部分，也是高校思想政治工作的重要内容。

可以看出我国对于高校心理健康教育体系十分重视，高校学生群体的心理健康问题一直备受社会关注，如何帮助学生处理好心理问题，如何做好学生突发事件的危机干预工作，如何在“以生为本”的基础上帮助学生发挥个体潜能，这些都是构建书院心理健康教育体系中的重要议题。在此背景下，本研究梳理了部分国内外书院的心理健康教育体系的经验，同时介绍了深圳理工大学曙光书院在心理健康教育方面的经验。

二、文献综述

书院制下的心理健康教育体系并非是单独运作的，它通过书院制“非形式教育”和“体验式学习”的途径，帮助学生个性发展、全面发展，鼓励学生自立自强，培养学生良好的心理素质和意志品质[1]。例如：耶鲁大学书院制。耶鲁大学书院在建设心理健康教育体系及心理危机干预体系方面，有以下几点特色[2]：

（1）多元化的支持人员：每个书院都配备了专职辅导员、院长和院长助理，他们可以为学生提供全方位的指导和支持。此外，书院还招募了大量志愿者，他们可以为学生提供额外帮助和支持。

（2）完善的热线机制：学生可以随时通过邮件、电话或面对面的方式向书院的工作人员寻求帮助，学生可以随时联系专业心理咨询师。另外，各个书院也会定期组织学生见面会，让学生和工作人员进行交流沟通。

（3）增强社交能力：书院会定期举行各种文化艺术活动，如音乐会、电影放映、体育比赛等，同时开展心理健康相关的课程和讲座，培养学生自我管理能力。这些活动增强了学生的社交能力和社区认同感，帮助学生建立良好的社会支持系统。

再比如，澳门大学的书院制度也为建设心理健康教育体系及心理危机干预体系提供了一些启示[3]：

（1）多元化的活动：澳门大学的书院制度聚焦于学生不同的兴趣爱好和价值观，并通过不同形式的活动来满足学生的需求。这些活动包括文化交流、学科深度探究、志愿服务等，这些活动既可以满足学生的兴趣爱好，同时也可以培养学生的综合素质。

（2）学生参与：澳门大学的书院制度鼓励学生积极参与各种活动，并让学生在规划和组织活动中发挥自己的想象力和创造力。这种方式既可以培养学生的领导能力和组织能力，同时也可以增强学生与社区的互动和认同感。

（3）文化融合：澳门大学的书院制度注重文化融合，鼓励学生了解和尊重不同文化的差异。这种方式可以帮助学生拓展自己的视野，增强跨文化交流的能力。

由于书院制模式在我国高校推行时间较短，理论研究较少，实践经验仍在积累，因此在心理健康教育体系的建设方面也存在着不足[4]：书院功能定位不清晰而导致书院缺乏自主权，无法有效展开心理健康教育工作；书院的心理健康教育资源匮乏，在一定程度上影响学生心理问题的解决；多数书院以学术发展和就业择业为导向，忽视学生的自我发展，违背“全人教育”理念。

三、深理工曙光书院“心灵茶室”服务

曙光书院是深圳理工大学于2021年成立的首家书院，在学生心理健康发展方面，经过两年多的不断实践和探索，初步获得一些经验。

为了保障学生的心理健康安全，促进学生全面发展，发挥书院全人教育的作用，曙光书院推出“心灵茶



室”服务，其初始目的是为书院学生提供基本的心理援助和辅导。随着书院心理健康体系的逐渐发展，以“心灵茶室”为品牌，逐渐衍生出其他心理教育相关职能，以下是相关梳理：

1. 为学生提供心理援助和辅导

自“心灵茶室”成立以来，书院聘请有心理学、心理咨询背景的老师担任驻院咨询师，并在书院内部设立一间心理咨询室、一间解压及沙盘体验室。学生可以通过书院微信小程序进行预约或通过跟咨询师商定时间直接来访，可选择的心理援助服务有个体心理咨询和沙盘体验。“心灵茶室”的平均每周的来访人次是3-4次，一学期平均30-40人次，来访学生的主要问题与人际关系、情绪困扰有关。院生在完成一次来访后，通常需要填写一份书院心理关怀服务的调查问卷，以反馈本次来访的感受和意见，咨询师会根据来访学生的问卷结果来评估本次心理关怀服务的效果及后续措施（例：是否继续跟进、是否上报学院等）。

2. 承担心理健康教育职责

“心灵茶室”在提供学生心理辅导的基础上，也承担书院学生心理健康教育的职责，主要通过以下两方面：第一，开展一系列有特色的心理健康活动。书院学生普遍面临科研任务重、科研压力大的问题，为帮助同学们有效缓解压力，书院举办沉浸式、体验式活动，让同学们通过动手活动进行情绪疏导。例如，书院开展一系列表达性艺术治疗活动，让同学们通过园艺种植、绘画涂鸦、正念冥想等活动，帮助同学们将压抑的感情与冲突呈现出来，从而获得情绪的纾解与满足。除此之外，会制定一些针对个人能力提升和发展的心理健康活动。例如，举办认识和体验“心流”的工作坊，帮助同学们提升专注力，加深对学习或生活目标的坚持，拥有更积极的心态。第二，定期推出心理健康知识普及的宣传册。为了帮助院生了解更多的心理健康知识，“心灵茶室”出品《心愈》宣传册，每期的主题都和同学们生活学习状态息息相关，例如：抑郁症科普、积极情绪调节、走近拖延症等等。在书院辅导师每月定期走访学生宿舍时，发放给所有院生，帮助同学们了解身边的心理学现象，同时，向同学们宣传疏导心理问题的有效渠道。

3. 配合院校构建心理安全网格化体系

目前，曙光书院学生多为与其他高校合作培养的联培生、实习生、客座学生，学生数量多，流动性快，因此保证学生身心安全也是书院心理健康教育工作的重点。书院积极配合院校开展心理健康教育工作，协助学生处完成定期的学生心理健康普查工作，根据普查结果，将学生列入不同的心理危机预警名单，定期向名单内学生展开谈心谈话、心理辅导、个案追踪，同时，与科研所部秘书对接心理问题严重的学生，了解学生在书院外的具体情况。形成由面到点，多纬度关注的心理安全网格化体系。除此之外，书院辅导师会定期接受学生心理健康教育的相关培训，在日常的走访宿舍、谈心谈话的工作中充当“守门人”的角色，及时发现学生的异常情况，并上报给院校，列入预警名单，做到及时处理。

四、总结与反思

“心灵茶室”自推出以来，获得很多院生的赞扬和好评，究其原因，“心灵茶室”的心理健康服务由书院辅导师负责，不同于传统的心理咨询师仅对学生进行心理辅导，书院辅导师与院生们同食共宿，在平日的相处与互动中建立起信任的师生关系，在此基础上，学生更加愿意敞开心扉，主动向辅导师寻求心理援助。

前文曾提及，曙光书院成立于2021年，发展时间较短，因此在心理健康教育体系方面的建设也存在一些问题。第一，书院的学生基本来自其他高校，科研是主要任务且学生流动性快，在此背景下，心理健康教育系统缺失最重要的环节之一：学生心理委员。虽然书院每年固定招募一部分学生干部，但由于学生科研任务重，接受的心理培训有限，无法有效发挥观察身边同学心理动向的作用。第二，虽然书院积极配合院校构建心理安全体系，但书院本身缺少心理危机预防和干预的制度体系。第三，书院作为全人教育的重要场合和载体，并未将心理健康教育课程纳入书院通识课程，书院学生的心理健康知识缺乏系统性和全面性。

近些年，我国高校的心理健康教育体系也在不断探索和发展，目前的研究现状表明，我国的高校心理健康教育体系强调心理健康教育应与思想政治教育相结合，目前该体系呈现以下特点[5]：第一，高校心理健康教育被视为思政教育的一部分；第二，高校心理健康教育体系具有统一领导和网格化的组织特点；第三，高校面向大学生开设心理健康教育课程，同时通过多媒体平台积极开展宣传教育活动；第四，高校为在校学生提供基本的心理辅导与咨询服务；第五，高校建立了大学生心理危机预防和干预体系，同时与当地医院的心理科、精神科共同合作，应对学生的心理问题。

以上研究也为未来书院心理健康教育体系提供可行性的发展路径：首先，继续加强与院校的配合，在注意学生隐私和保密原则下，做到异常学生情况的信息互通和跟进，保障学生的基本安全；同时，做好家校联合，建立心理健康教育家校共育联动机制。其次，在书院内部开设形式丰富、内容多元的心理健康教育课程，帮助学生了解基本的心理健康知识，建立良好的人际关系，适应大学生活，提升心理健康素质，发展健全人格。最后，建立书院学生心理危机预防与干预体系，与专业的医疗机构共同合作，打通异常学生转介渠道。

参考文献

[1]李良杰.书院制背景下大学生心理健康教育现状分析及对策研究[D].山东大学,2015.

[2] Stern R.A.M., Shapiro G.F., Goldberger P. The New Residential Colleges at Yale: A Conversation Across Time[M] The Monacelli Press, 2018

[3]褚彩霞.书院开展服务学习教育的效果与经验——以澳门大学吕志和书院服务学习项目为例[C]//程海东，宫辉.现代高校

书院制教育研究.西安：西安交通大学出版社, 2016:176−182
[4]张可.探索书院制背景下大学生心理健康教育新体系[J].教育现代化,2019,6(48):251−252+266.DOI:10.16541/j.cnki.2095−8420.2019.48.108.
[5]田刘凌.高校心理健康教育与服务体系建设路径探索[J].宁波教育学院学报,2022,24(05):108−112.DOI:10.13970/j.cnki.nbjyxyxb.2022.05.023.

作者简介

任桃杉（1993−），女，助教。深圳理工大学（筹）曙光书院辅导师、心理咨询师。研究方向：书院制心理健康教育体系、高等教育。
联系电话：18926923196
电子邮箱：ts.ren@siat.ac.cn